



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

JAIA

FIESTA

4 Kcal 753 HC 96
Lip 26 Prot 34

5 Kcal 752 HC 118
Lip 20 Prot 27

6 Kcal 770 HC 137
Lip 14 Prot 28

7 Kcal 763 HC 120
Lip 19 Prot 33

8 Kcal 708 HC 91
Lip 30 Prot 21

Dilistak barazkiekin (kh)
Patata tortila labean
entsaladarekin (kh)
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras (cm)
Tortilla de patata al horno con
ensalada (cm)
Fruta de temporada

Barazki-menestra
Makarroiak tomatearekin
Esnea
Menestra de verduras
Macarrones con tomate
Leche

Babarrun zuriak bertako
kalabazarekin
Patata gisatuak (gg)
Sasoiko fruta
Alubias blancas con calabaza
local
Patatas guisadas (gg)
Fruta de temporada

Barazki-paella
Izokina errioxar erara
Sasoiko fruta
Paella vegetal
Salmon a la riojana
Fruta de temporada

Bertako kalabaza-krema
Paisana tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta
Crema de calabaza local
Tortilla paisana con ensalada
Fruta de temporada

Entsalada - Prot. Vegetala -
Esnekia
Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo

Arroza - Arrautz - Fruta
Arroz - Huevo - Fruta

Zopa - Barazki - Fruta
Sopa - Verdura - Fruta

Entsalada - Barazki - Fruta
Ensalada - Verdura - Fruta

Zopa - Prot. Vegetala - Fruta
Sopa - Prot. Vegetal - Fruta

11 Kcal 709 HC 67
Lip 31 Prot 38

12 Kcal 755 HC 87
Lip 24 Prot 47

13 Kcal 792 HC 109
Lip 30 Prot 24

14 Kcal 683 HC 104
Lip 17 Prot 30

15 Kcal 700 HC 95
Lip 29 Prot 17

Lekak patatekin
Arrautza egosiak
tomate-saltsarekin
Sasoiko fruta
Vainas con patatas
Huevos cocidos con salsa de
tomate
Fruta de temporada

Dilistak barazkiekin (kh)
Legatza arrautzatzatua
maionesarekin
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras (cm)
Merluza a la romana con
mahonesa
Fruta de temporada

Makarroi integralak tomatekin
Patata tortila labean
entsaladarekin (kh)
Gazta txikia eta irasagarra
Macarrones integrales con
tomate
Tortilla de patata al horno con
ensalada (cm)
Quesito con membrillo

Patata gisatuak (gg)
Arrain freskoa marinela
saltsan (kh)
Sasoiko fruta
Patatas guisadas (gg)
Pescado fresco en salsa
marinera
Fruta de temporada

Porru eta ziazerba-krema
Bakailao-kroketak
entsaladarekin
Sasoiko fruta
Crema de puerros y espinacas
Croquetas de bacalao con
ensalada
Fruta de temporada

Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta
Sopa - Prot. Vegetal - Yogur

Patata - Barazki - Fruta
Patata - Verdura - Fruta

Entsalada - Barazki - Esnekia
Ensalada - Verdura - Lácteo

Zopa - Barazki - Fruta
Sopa - Verdura - Fruta

Arroza - Prot. Vegetala - Jogurta
Arroz - Prot. Vegetal - Yogur

18 Kcal 850 HC 125
Lip 25 Prot 36

19 Kcal 901 HC 105
Lip 40 Prot 34

20 Kcal 709 HC 123
Lip 15 Prot 23

21 Kcal 685 HC 90
Lip 28 Prot 21

22 Kcal 768 HC 88
Lip 29 Prot 43

Arroza tomatearekin (kh)
Legatza arrautzatzatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta
Arroz con tomate (cm)
Merluza a la romana con
ensalada
Fruta de temporada

Indaba gorriak barazkiekin (kh)
Patata eta hegalabur tortila
labean entsaladarekin
Sasoiko fruta
Alubias rojas con verduras (cm)
Tortilla de patata y atun al horno
con ensalada
Fruta de temporada

Barazki-krema lekaleekin (kh)
Makarroiak tomatearekin
Jogurta
Crema de verduras y legumbre
(cm)
Macarrones con tomate
Yogur

Fideo zopa (gg)
Paisana tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta
Sopa de fideos (gg)
Tortilla paisana con ensalada
Fruta de temporada

Garbantzuak bertako
barazkiekin
Izokina saltsa berdean
Sasoiko fruta
Garbanzos con verduras locales
Salmon en salsa verde
Fruta de temporada

Zopa - Prot. Vegetala - Fruta
Sopa - Prot. Vegetal - Fruta

Entsalada - Barazki - Esnekia
Ensalada - Verdura - Lácteo

Pasta - Barazki - Fruta
Pasta - Verdura - Fruta

Zopa - Barazki - Jogurta
Sopa - Verdura - Yogur

Barazki - Prot. Vegetala - Fruta
Verdura - Prot. Vegetal - Fruta

25 Kcal 724 HC 138
Lip 5 Prot 31

26 Kcal 781 HC 76
Lip 35 Prot 42

27 Kcal 773 HC 90
Lip 30 Prot 36

28 Kcal 813 HC 110
Lip 26 Prot 39

29 Kcal 810 HC 105
Lip 31 Prot 31

Dilistak barazkiekin (kh)
Barazki-paella (kh)
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras (cm)
Paella vegetal (cm)
Fruta de temporada

Patatak saltsa berdean
Arrautza egosiak
tomate-saltsarekin
Sasoiko fruta
Patatas en salsa verde
Huevos cocidos con salsa de
tomate
Fruta de temporada

Bertako kalabaza-krema
Tofu arrautzatzatua saltsan
jardinerarekin
Aihoria
Crema de calabaza local
Tofu rebozado en salsa con
jardinera
Natillas

Makarroiak tomatearekin
Legatza arrautzatzatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta
Macarrones con tomate
Merluza a la romana con
ensalada
Fruta de temporada

Indaba zuriak bertako
barazkiekin
Patata tortila labean
entsaladarekin (kh)
Sasoiko fruta
Alubias blancas con verduras
locales
Tortilla de patata al horno con
ensalada (cm)
Fruta de temporada

Zopa - Prot. Vegetala - Fruta
Sopa - Prot. Vegetal - Fruta

Barazki - Prot. Vegetala - Fruta
Verdura - Prot. Vegetal - Fruta

Patata - Prot. Vegetala - Fruta
Patata - Prot. Vegetal - Fruta

Arroza - Barazki - Esnekia
Arroz - Verdura - Lácteo

Pasta - Barazki - Fruta
Pasta - Verdura - Fruta

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús,
está calculada atendiendo al racionado y necesidades
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan
ofrecidos con el menú.